

栄養だより

くすもと内科・外科クリニック

2008年 1月 No.16

温かい食べ物がおいしい季節ですが、水分の調節はいかがでしょうか。水分をとり過ぎないように飲み物や食事に気をつけてみてください。また、今後は動脈硬化予防のための魚をとり入れた食事についても紹介していきます。リンについて考慮された魚のとり方など、おいしく魚を食べていただけるよう毎回少しずつ紹介していきたいと思っています。

水分のとり過ぎに気をつけましょう！

水分を多くとり過ぎると、透析中の血圧低下や吐き気が発生しやすくなります。また、心不全や肺水腫も心配されます。

飲み物を飲むときは…

- ・コップや湯飲みは小さめのものを。
- ・温かい飲み物を選ぶ。



食事のポイント

- ・水分の多い料理に気をつけます。
(めん類、スープ類、おかゆ、鍋物、煮物など汁気のない料理)



塩分のとり過ぎに気をつけましょう！

- ・調味料の使いすぎに気をつけます。
- * 調味料はかけるよりもつけながら
- * 香辛料(わさび、こしょう)、酸味(酢、柑橘類)、香味野菜(しょうが、ねぎ)の利用。

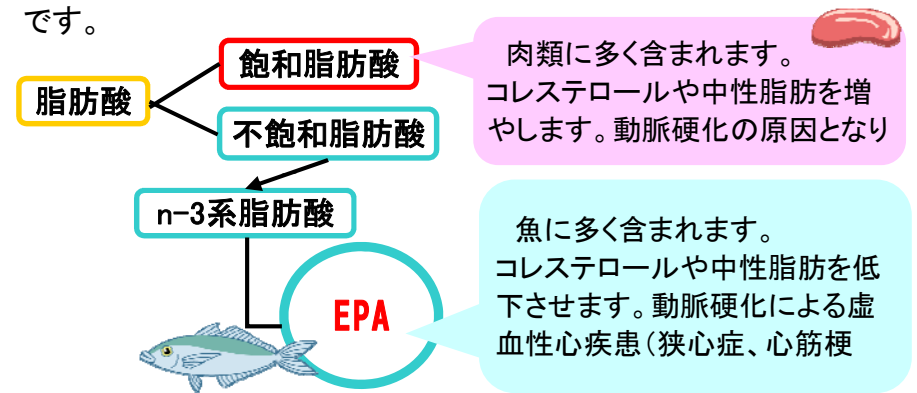


魚を食べて動脈硬化を予防！①

魚の脂質には、動脈硬化を予防するEPAやDHAが多く含まれています。1日1食は魚料理を食べるといいですね。

EPA・DHAとは…

脂質の主な構成成分は、脂肪酸です。脂肪酸は、大きく分けると飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。不飽和脂肪酸はいくつかに分けられており、EPAとDHAはその中のn-3系脂肪酸の一種です。



白菜とじゃこの炒め物

○材料(2人分)

- ・白菜 120g
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・油 小さじ1/2
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・七味唐辛子 お好みで
- ・あさつき 小さじ1

・エネルギー	39kcal
・たんぱく質	1.3g
・カリウム	150mg
・リン	37mg
・塩分	0.5g

○作り方

- ①白菜は細切りにし、水にさらし、流水でよくすすぐ。
- ②フライパンに油を熱して、白菜、じゃこを入れて炒める。
- ③Aで調味して、器に盛り、あさつきを散らす。

